

3学期がスタートし、1週間以上が経ちました。

1月20日は「大寒」で、1年のうちで最も寒い時期と言われています。

これからが冬本番！冬休みで乱れた生活リズムを切り替えて、寒さに

負けない体づくりをしましょう。みなさんの1年がよい年となりますように・・・



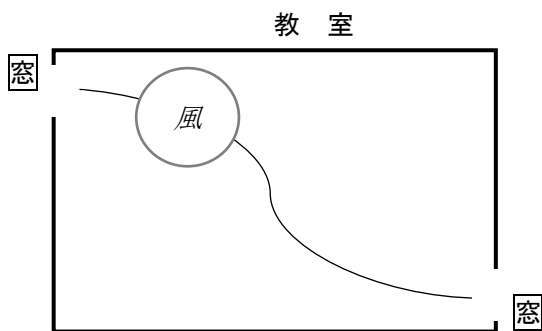
1月の保健目標：インフルエンザの予防をしよう

今月の保健目標も引き続き「インフルエンザの予防をしよう」です。

そこで、昨日の保健委員会で話し合い、2時間目終了後の休憩時間と昼休憩の1日2回、教室の換気を実施することになりました！

少し寒いかもしれませんが、インフルエンザやかぜなどの感染症からみんなを守るためです。
クラスの保健委員さんへの協力をお願いします。

◆換気のコツ♪



換気の際は、空気の通り道ができるように、窓を2か所以上開けることが大切です。

◆換気をするとなんかにいいこと♪

- ・新鮮な空気と入れ替わって頭がシャキッとする
- ・食べ物や汗などのニオイがなくなる
- ・ホコリや細菌、ウィルスなどが出ていく



～保健委員さんを中心にしっかり換気を行って、元気に3学期を乗り切りましょう！～

1日が27時間あったら・・・？

みなさんは1日が27時間あったらどんなことに時間を使いますか？

勉強？スポーツ？部活動？習い事？たくさんことができそうですね。

実は、「未成年の携帯電話・スマートフォン利用実態調査」によると、未成年のスマートフォン（スマホ）利用時間の平均は1日3.2時間にもなるそうです。

（これを生涯続けると、生きて
いるうちの**6年間**をスマホ利用

に使うことになるそうです。）

もし、この時間を勉強やスポーツ
に使うことができたなら…



スマホの利用時間は年々長くなっていますが、

1日が24時間なのは変わりません。

すると、削られるのは「睡眠時間」になっていると感ずることがあります。

授業中、ついあくびが出てしまうことはありませんか？

一度生活を見直してみましょう



スマホは制限なしに使うとあっという間に時間が過ぎてしまいますよね。

日本でのiPhone発売は2008年。みなさんと一緒に育ってきたともいえるスマホを「絶対に使わない」というのは無理があります。そこで、スマホを使うときは

1. 家族の人と利用時間を決める
2. ノースマホタイムを作る

など、スマホと上手に付き合えるよう、約束を決めてほしいと思います。